

◎ 栗とチキンのクリーム煮 ◎

2023年9月のレシピ④

レシピ提供：シトロネ ヨーコ先

秋の味覚に少し手をかけてごちそうに仕上げました。
週末にゆっくりワインと楽しみたい、とっておきの一皿です。

■材料（2人分）

鶏もも肉	300 g
塩	小さじ2/3
マッシュルーム	6個
バター	10 g
栗	4個
玉ねぎ	1/4個
生クリーム	150ml
コショウ	適量
シュレッドチーズ	30 g
パセリ	適量
油	適量



☆ポイント☆

- 全体的に白く仕上げたいので火加減に注意して焦がさないようにする。
- 生クリームは強火で加熱すると食感が悪くなるので弱火で優しく加熱しましょう。
- 栗は今回生のものを茹でましたが、市販の焼き栗などでも違った味わいが楽しめます。



1

マッシュルームは1/2に切る。玉ねぎはみじん切り。栗は熱湯に塩を加えて約30分火が通るまでゆで、皮をむいて半分に切る。鶏肉は一口大に切り塩をまぶす。

2

フライパンにバターを中火で熱し泡がでてきたらマッシュルームの断面を下にして入れる。火が通ったら塩をふりバットなどに取り出す。同じフライパンに油を少し加え鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で加熱する。薄いキツネ色になったら全体が白くなるように面を替えながら軽く炒め、バットなどに取り出す。

3

②と同じフライパンに玉ねぎと一つまみの塩を入れ弱火でしっとり甘い香りになるまで炒める。水200ml、鶏肉を入れて中火にかけ沸騰したら蓋をして弱火で20分加熱する。鶏肉を一度バットなどに取り出し、煮汁を中火で深さ5ミリくらいになるまで約2分煮詰める。この時、鍋肌が焦げないように時々ゴムベラでこそいでいく。生クリームを加えてひと混ぜし、鶏肉・マッシュルームを入れて中火にかける。軽く沸いたら混ぜて弱火にして2分加熱。シュレッドチーズ・栗を加えチーズが溶けたら火を止める。

4

器に盛り付けたつぷりとクリームソースをかける。パセリのみじん切りをちらす。